

ほけんだより

げんき



令和2年4月24日 第2号
大野原小学校 保健室



おうちのひと
と一緒に読んでね。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、臨時休校期間が5月10日(日)まで延長されました。休校中の生活リズムはくずれていませんか？病気に負けない身体づくりのためにも、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・運動」で元気に過ごしましょう。手洗い・うがいも念入りに！

休校中も、土日も含め毎朝の検温記録をお願いします。(5月用のブルーの記録用紙を渡しています) 検温は、体のバロメーターを知る上でも大切です。毎日継続するのは大変ですが、習慣になると、体の変化にも早く対応できます。ご協力をよろしくお願いします。

毎朝の体温をはかる

～土日祝日も毎日ばかりましょう～



○ 平熱は、人によってちがう？

平熱は個人差があります。比較的、子どもは高め、お年寄りでは低めの傾向があります。

毎日をはかることで、自分の平熱を知ることができます。

○ 体温は、はかる場所によってちがう？

体の温度は、部位によってちがいます。耳とわき、口の中(舌下)では「平熱」も異なります。

毎日、同じ場所ではかりましょう。

○ 体温は変動している？

体温は、常に一定ではありません。熱が出る病気にかかっていなくても、運動、気温、食事、睡眠などにより変動します。毎日、ほぼ同じ時刻、状態ではかりましょう。

※ 体温のはかり方を、記録用紙の裏面に載せてあります。

ポイントは、体温計を下から少し押し上げるようにして、わきの中心にあて、わきをしっかりとしめること。



みかく きょうかくいじょう ほつ だるさ、味覚・嗅覚異常、発熱、頭痛などどうですか？

うまく先が当たっていないと、正確に検温できていないことがあります。平熱に比べ、1℃以上低い、35℃未満である…等の場合は、はかり直してみましょう。



低体温児が増えている！

36℃未満の低体温の子どもが増えています。また、人の体温は朝低く、午後から夕方にかけて高くなるという変動をくり返し、その変動幅は1℃以内が一般的ですが、1℃以上変動する子、逆に変動のない子もいるようです。1日数回、ほぼ同じ時刻に計測して、変動幅を知ること大切ですね。

また、運動不足、睡眠不足、遅寝習慣、朝食欠食、メディア視聴の増加等により、自律神経の働きがうまく機能せず、体温調節がうまくできないこともあるそうです。毎日の検温で平熱をしっかり把握しておきましょう。



室内で楽しく
簡単ゲーム!

室内でも、楽しく遊んで!

・指すもう



片手で



両手で



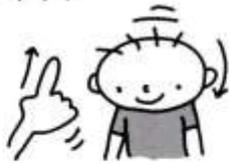
片手で

・腕すもう



片手VS両手

・あっち向いて、ホイ!



あ、

・しっぽ取り

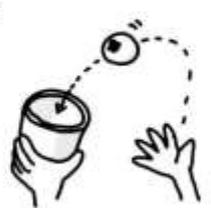


タオルや
はちまきなどを
ウエスト部分に
引っかけてしっぽに。
お互いに
しっぽを取り合って、
取られたら負け。

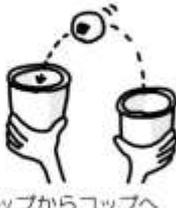
・紙コップを使って



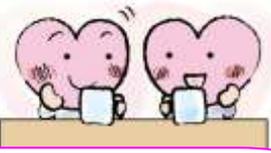
紙コップ
+
ピンポン玉



投げ上げて
コップで受ける



コップからコップへ
コップ1個で
コップ2個で



きゅうこうちゅう しつない からだ つか
休校中、室内でも体を使ったり、お
てつだ じかん ふ かぞく
手伝いの時間を増やしたり、家族でふ
れ合う時間をつくりましょう。

★ 学校医の先生を紹介します ★

- 内科医 山地 康文 先生
- 北迫 愛 先生
- 眼科医 西條 智博 先生
- 耳鼻科医 高島 誓子 先生
- 歯科医 漆川 拓郎 先生
- 藤村 英二 先生
- 薬剤師 合田 千枝 先生

がっこう さいかい ないか がんか じび
学校が再開したら、内科・眼科・耳鼻
科・歯科の各検診があります。また検尿
か し か かくけんしん
や身体計測・視力検査・聴力検査もあり
ます。

まいにち は ていきてき つめき
毎日の歯みがきと、定期的な爪切り、
みみ そうじもしておきましょう。また、検診ま
でに異常を感じたら、専門医を受診して
おきましょう。

スポーツ振興センターの加入



掛け金 460 円は、
集金日に引き落とされます。



がっこう べあい いりょうひ しほら
学校でけがをした場合に医療費が支払われます。入学時に同意書をいただいていますように、
さくねんど ひ つづ きにゆう
昨年度に引き続き加入となります。この制度は、病院窓口で、一度、立てかえて支払いをして
いただいた後、医療費が支払われるしくみです。けがの内容や処置によっては、支払われない
こともあります。ご了承ください。



- SC(スクールカウンセラー)・SSW(スクールソーシャルワーカー)による教育相談 -

○ SC(スクールカウンセラー)とは?

学校現場で、子どもや保護者、教職員の心のケアや支援を行います。学校や家庭で抱える問題を一緒に考えます。

今年度も、石川八重子先生が来てくださいます。



○ SSW(スクールソーシャルワーカー)とは?

子どもの家庭環境による問題に対処するため、児童相談所と連携したり、教職員を支援したりします。

今年度も、古川修二先生が来てくださいます。

※ 詳しい相談日程は、後日お知らせします。ご活用ください。

こんにちは!

ようごきようの 近藤知美 です。
こころ からだ も元気にすごせるよう
ご家庭でのバックアップもお
かいてい
願います。休み中も
『早寝・早起き・朝ご
はん・朝うんち』で
スッキリストートを
よろしくお願います。

